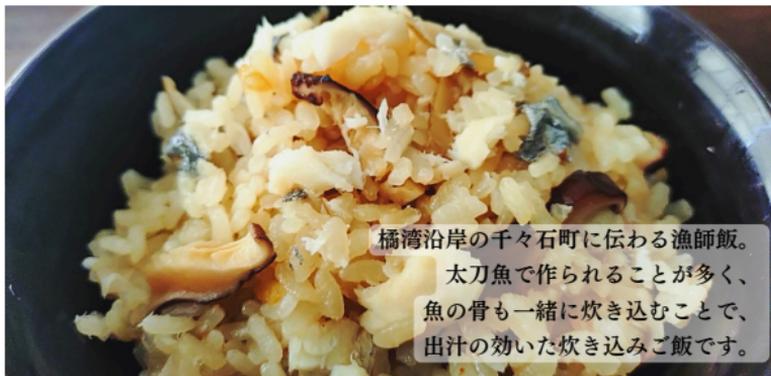


◆魚(いお)めし



橘湾沿岸の千々石町に伝わる漁師飯。
太刀魚で作られることが多く、
魚の骨も一緒に炊き込むことで、
出汁の効いた炊き込みご飯です。

材料 4人分

食 材	・ 米	2 合
	・ 太刀魚	大1/4尾
	・ 干し椎茸	2枚
	・ ごぼう	1/4本

調 味 料	・ 薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
	・ 濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
	・ みりん	小さじ1と1/2
	・ だし昆布	1/2枚

作り方

01 下ごしらえ

1. ごぼうはのささがきにし、干し椎茸はもととして小さく切る
2. 太刀魚は三枚におろして、骨と身に分ける



02 材料を混ぜる

1. 研いだ米に、水を適量と下ごしらえした材料・昆布以外の調味料を入れ、ひと混ぜし、なじませる



03 炊く

1. 混ぜたものの上だし昆布を敷き、太刀魚の骨をのせて炊き込む



04 盛り付けて完成

1. 炊きあがったら、骨を取り出し、混ぜる
2. お茶碗に盛り付けて完成

